

団体名

# とうぜんわらびどうこうかい 刀禅 薙 同好会

## 活動内容の紹介

### ■活動内容

「立つ、構える、歩く」といったシンプルな動きを通して、伝統的な身体文化のエッセンスをやさしく学んでいきます。参考：雑誌『月刊秘伝』（BABジャパン刊：2014年11月号、2016年1月号）。東京新聞記事（2016年5月18日）：

<http://www.tokyo-np.co.jp/article/saitama/list/201605/CK2016051802000210.html>

### ■PR

「刀禅」は古武術由来のボディワークです。このボディワークは薙が発祥の地となります。「“薙発世界へ”を目指すボディワーク」として、将来的には薙市民を中心とした稽古会を開き、あわせて指導者の育成も目指し、薙と和の身体文化を盛り上げるための一助になればと願っております。

### ■特徴

「細胞生物学」の最新の知見によれば、適度な負荷による抗重力筋のゆるやかで持続的な運動は、細胞レベルから生命力や免疫性（=健康増進・長寿）を促進させる画期的な効果があることが解明されたそうです（跡見順子・東大名誉教授）

刀禅のエクササイズはこれにかなった最適な運動だと思えます。ご体験頂ければ幸いです。



活動場所	薙市民体育館・中央公民館
活動日	毎週土曜日 or 日曜日
時間	15:00~17:00
会費	入会金 薙市民は無料 一回 1,000円

参加資格 薙市民であること

乳幼児連れの参加 参加不可 見学・体験 前もって連絡

募集 随時

ホームページ (Facebook) <https://www.facebook.com/bodywork.touzen/>

備考

### 連絡先

代表者 中込 明 担当者 中込 明

連絡先

メールアドレス [welovetouzen@gmail.com](mailto:welovetouzen@gmail.com)